

應該每週編訂一個營養節目
不要求委託諸僕役任其隨意支

A black and white illustration of three stylized, somewhat abstract figures sitting and reading books. The figures have large, round eyes and simple, blocky bodies. They are positioned in a row, each holding an open book. The background is dark and textured, suggesting a night scene or a cave. The overall style is reminiscent of mid-20th-century graphic design or children's book illustrations.

問：「那麼飲食要怎樣才合衛生呢？」這問題正須要今日的主婦去解答的，也是今日的主婦必研究的。是了，今日的主婦雖不多全懸念了這問題，即使有些懸念了，那飲食上下過工夫，無非以適口合味為限，其實味和營養是沒有多少關係的，祇吃吃的東西，在紙面吃的東西，自然於健康有重大影響；如果消化不良，則營養是不良，會引起胃病，更不必說為多量的吃而身體要壞，還是不能健全的；世人往往貪口腹而不顧身體，不知健康。又如醬、醃、鹹、滷，雖然於人口，口滋而無一益，且易於生病，這些問題，倘家裏的這些必須液須了解，對衛生之理時如何得求飲食之益，則如何乃得飲食之益。

在必要時便要投目下廚。所以一個主婦有時在家裏上又是醫生、廚師、看護，其實他還有什麼呢？那本來就藏在家庭裏。要解決的完備。除注意食物營養外，更注意食物性質，因為一個人日常生活中的飲食，主餐的蛋白質，脂肪，醃類，以及少量的維他命及無機類而己。在人以上所說的要分，又尤上於蛋白質，如豆類肉類都含有蛋白質的蛋白質。因此，從食物質的性質，對於飲食的支配自應於完善的了。今日主婦知道了這個，可以在家庭裡把飲食秩序排妥，若者煮食白粥，若者煮有湯，若者為醃類，分別到煮，按飲食節目，以星期為週期，期滿，把節目再調整，那要於衛生身體健康及衛生有裨益，自然得養生之道。

這節開列是胡歡
其節日，以供家庭主婦
的參考。

星期一 早餐 稀飯、肉食。
午餐 粥、煎牛奶。
(晚餐) 飯、肉食。

星期二

來港投宿親友家
請勿挈眷

環境有許多不方便
環一個可以康恬的地
，就宅臨上沙路，或
開張臥布床，倒還好
，假如一對夫婦一同
睡，種種問題就來了
。首先是迷信，有
番人家是不願讓出房
來別部人睡，尤其女
子睡，不啻鬼屋。一
旦他們也就認爲不
潔。要是不肯讓出
個房間，而又只能讓
出兩張床，有誰願意
和睡，對那兩床一
這問題，實在彼此
，甚至於……

戰後，有一種風氣
，好些人到了香港，
爲了節省金錢和租屋
，不得不搬到投宿親
友家。特別是從廣州
來香港的人，特別喜
歡。其實，從香港現
在住屋的情形看，有幾
家能容納幾個搬出空
房來招待客人？（雖
然許多客人大廈地方
多，但是他們的親友
，其身份也不爲了旅
費就不屑有旅費去寄
人睡下。）以此，一個
，或一個女的人，

取其製法可變，至於
的製法可按便更。
煎、炒、煮、燜、燻
，以不呆板爲原則，例
如任便，但必須易於消
化，才能得適口。今
家庭的主婦，豈可忽
哉！

—— 葉白 ——

[illegible]

（早餐）咖啡奶、麵飽。
（午餐）稀飯、肉食。
（晚餐）飯、蛋與蔬菜。

星期四
（早餐）牛奶、麵飽。
（午餐）全日素食。（當以麥粉為主與食料）
（晚餐）豆、麵、雞。

星期五
（午餐）稀飯、肉食。
（晚餐）飯、肉食。

星期六
（早餐）牛奶、晚餐。全日素食。宜月經期。主要食物。

星期日
（午餐）禽肉、全日肉食。

上面的開列，不過

新美人肩

從古及祖習繫束維底下的尖人，頭頸斜披而下，沒有綽號，像一把雨傘，這是女人肩的極品。數千百年來，製造毫不援助。

可近近年來，美人的肩，却大為變化，天然骨格無可改變，乃在衣服上用心補救，於是乎無論旗袍大衣，肩膀與頸項成九十度角，平而且闊，從正面看去，像泰山玉皇頂初日出，一顆太陽浮在水平線上一般。

[illegible]

南京訊)因搶劫鈔票
精捕，不能得一隱名
之財政部秘書陶啟明
係於昨日下午十二時
十分許在本京鐵道池
邊被匪員狠奪二樓臥室
內搜獲。

據主辦該案員黃
警廳長云：據報門動前
國巡邏並無所聞。二日下
午十時許，財政部王秘書
長派員來函財政部明人事處
黃警廳長，請即派員前往
該人查辦。黃氏立即派員
前往。

黃廳長亦隨即向該
國守衛上：交與巡警隊
長張慶長接辦。無幾
餘賊，惟恐該犯犯案逃
去，遂將該犯搜獲，遂身
前跪地繳出財部一紙摺
一錢，共贖二大，時向未
入睡，僅穿一短褲背
心，足跡猶沾泥塵。
小賊，雖為查獲，恐
他人計，乃以種種和
約，准其入，待其
之色，正欲解拘回，
縣隊長乃即解縣之廳
長，自同往該內將王財
長之公函掛出，陶隨後
俯首無言，縣長即派
偵查無財部部內之客
，並立即解回坂中山路
隊部，飭令刑事科長
新軍，警員等，一同
至財政部內，陶總辦
司長長與均搜獲之。

箱寄信，除長與抱脫
有關於交件外，並查
得第二層目與縣長，
及檢獲，向外交部請
之中國公報，呈文

陶啟明就擒記

王雲五擊桌大叫重辦重辦
大秘書五里霧中仍讀小說

警廳。王雲五九，
二。

黃廳長亦隨即向該
國守衛上：交與巡警隊
長張慶長接辦。無幾
餘賊，惟恐該犯犯案逃
去，遂將該犯搜獲，遂身
前跪地繳出財部一紙摺
一錢，共贖二大，時向未
入睡，僅穿一短褲背
心，足跡猶沾泥塵。
小賊，雖為查獲，恐
他人計，乃以種種和
約，准其入，待其

特權

階級

社會也他們搞成什麼樣子了，我們可以從幾個例子上觀察到。首當其衝，最遭殃的當然非市用車業。公共汽車的第一個禍害，還未嘗不是一個主要原因。記得去年任局長的時候曾說過：「公共汽車停頓，電車的速度，比之火車更慢」。電車的速度，因為公共汽車的一位乘客人說：「抽頭票發售之後，平常的日子到了，要半分鐘可以加多一點點。一到週末的兩天你休息日，一特權者一大事活動，動門車停在車站上，把這批老牛硬來攔路攔得減少，以致其他放牧者的老百姓，誰敢用馬和石頭碰一下？甚至於弄死，不

「北通訊」所謂的「特權階級」，獨霸在北平的一大部分地，打打打和平的一大批階級，市政當局雖然公金五千元，雖然牠們打他們還自在了。

我們有急事，若不就騎了，你，電車規則不前了，不過有人規定不前了，而且一站就站在車門口，別人方便方方便便，與咱無干，若加妨礙，「難保你多騎幾里路！」生活挨打。騎開車外是危險，請他內入，又是哪一個！會大爺的，我愛嗎？」如此種種不一而足，怪不得商人老是在那裏磨嘴，「電車業務出軌了。」自來水公司，七萬一千用戶中，有百分之

「在情緣腳跟下」

「任會在脚跟上」

於此以後談警省之
王族派爲主權。其中
因范滄波爲主席正式就
官。曾一度交卸。但范主
席既已辭職。即應辭去
之。出於衆人之意。對政務
之實際推行。已極感困難
。又因范氏於財政經任命
後未幾即辭。共開五月
。交通承辦。歷歷五月
。各機關各機關先後
撤消。公廳及雜民廳
乘機推行。特理之事權
。但最近因之關係
。法經派與來
。雖與衆
。但感不速。直
至今日。食報仍爲當
。於此以後談警省之
王族派爲主權。其中
因范滄波爲主席正式就
官。曾一度交卸。但范主
席既已辭職。即應辭去
之。出於衆人之意。對政務
之實際推行。已極感困難
。又因范氏於財政經任命
後未幾即辭。共開五月
。交通承辦。歷歷五月
。各機關各機關先後
撤消。公廳及雜民廳
乘機推行。特理之事權
。但最近因之關係
。法經派與來
。雖與衆
。但感不速。直
至今日。食報仍爲當

[illegible]

是較嚴重的。外國片子不合乎普通道德標準，其他影片都選擇了。

尤其是沿火車站，燒刺和利源兩家電影院的門外，每天看戲的觀眾壓路，實在在館裏的座位佔去的一二票。去晚點一點，開了手還要罰站一罰站的，罵門外的戲園子，更是他們的大生意。

大華電影院有次上場，大華人擁一，只賣出五十張戲票來，其餘五十五張戲票全空着六個座位已空着。

這場所於已空着幾處戲園內秩序因他太亂，滿院汗雨，因他不待會，徑將椅子，拍掉幾張，吹哨聲，比平時要隨便些。

門外的戲園子更糟，

搶走了，到得開機關了一頓，最少關上一天，出來使明天下機再見。

扣架牌九，仍熱狂傳，抓雞抓，賭雞籠。

金城的幾白米飯館，也沒有不爲他們所害，財政局常常接到各餐館呈報稱，有許多顧客竟無銀可結賬時，在餐客上發一個字，就不交還銀錢。事後被財政局察便別商會，能捕獲奸商更沒了。只有口頭說一句：「捐稅不許加一筆橫徵，照無不，不敢說上一個不字」，否則良心極不安。

還有有一位北海觀音堂上了一次兩位海軍團長帶了，請的一桌客，飽餐後，送了字給總長而去，也送了字不當，

不拿寧靜下去的。

廢鐵」存在，北永遠

鄉桐
掘發
明權
墳貴
腐未體屍

(一稿)

本縣 一畝 鄉約 三畝 南約 三畝 西四 屋前 呂大 許有 呂大 墳者，相傳爲明朝鄉賢金周堪墓處。墳高可三四丈，廣數畝，寫近聞名之大古蹟。近經該墳附近日夥殺人，掘此一碑，初時嚇絕人石碑，上有「十二年三月內建築完竣」等字，內有黑棺木一口，同隨僧舍男婦頭戴毛帽，各穿男婦衣服，

Five women are shown from the waist up, walking in a line and holding hands. They are modeling different styles of 1950s-era swimsuits. From left to right: the first woman wears a one-piece suit with a high waist and a dark, possibly strapless, bodice; the second woman wears a two-piece suit with a dark, strapless bodice and high-waisted bottoms; the third woman wears a two-piece suit with a dark, strapless bodice and high-waisted bottoms; the fourth woman wears a two-piece suit with a dark, strapless bodice and high-waisted bottoms; the fifth woman wears a two-piece suit with a dark, strapless bodice and high-waisted bottoms. The suits are all dark in color, possibly black or dark navy. The women are smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

標人 美人

新羅西小姐：金髮兒，藍眼眉，身高五尺七寸，體重一百一十八磅，胸圍三十三寸，臂膀三十四寸，芳名巴浦斯·海瑟。

俄家俄小姐：銀髮兒，綠眼眉，身高五尺六寸，體重一百一十四磅，胸圍卅四寸，臂膀卅四寸，芳名比雅·溫忠活。

猶他小姐：紅髮兒，藍眼眉，身高五尺七寸半，體重一百二十五磅，胸圍卅六寸，臂膀卅三寸，芳名嘉露·奧那德。

紐約小姐：金髮兒，藍眼眉，身高五尺七寸，體重一百廿三磅，胸圍卅四寸，腰圍卅四寸，芳名鍾·史美。

愛爾蘭小姐：紅棕色的頭髮，淺紅色的眼睛，身高五尺五寸半，體重一百一十五磅，胸圍三十四寸，臂膀三十四寸，芳名巴浦斯·海瑟。

辦公廳中的小說迷。

吸毒被拘的


羅拔·蔑·湛

早年飢貧交迫
今竟自甘墮落

據本月二日電訊載稱，好萊塢新潮小生羅拔·因脫獲逮捕，斷送了自己一生事業。聞者情

羅拔是過去年曾獲「奧遜」雜誌推選為最佳男明星，他曾任演一百餘次大戲，一舉成名，力奪獎一等片，演技極佳，大獲好評。

羅拔一九一七年八月十六日生於康納迪克州，身長六呎二吋，體格魁梧，棕髮綠眼，面龐漂亮，出身寒苦，有一個哥哥和一個妹妹。他父親便與世無緣，母親在當地的一家藥房裡當女訪員，頗微薄的薪資，來養育兒女。這樣過了兩年多，他母親終歸撒手西歸，個英俊的同事，娶了她，那時羅拔才六歲，他對家庭極感不滿，走出了十多天，把學年荒廢了，因此始終沒法領完整教育。十五歲時，且曾一度犯下入獄，出獄後，羅拔便出走加里福尼亞州，結識了一個十四歲的少女多倫斯，經過六年的戀愛，他們結婚後夫婦



羅拔是過去年曾獲「奧遜」雜誌推選為最佳男明星，他曾任演一百餘次大戲，一舉成名，力奪獎一等片，演技極佳，大獲好評。

羅拔一九一七年八月十六日生於康納迪克州，身長六呎二吋，體格魁梧，棕髮綠眼，面龐漂亮，出身寒苦，有一個哥哥和一個妹妹。他父親便與世無緣，母親在當地的一家藥房裡當女訪員，頗微薄的薪資，來養育兒女。這樣過了兩年多，他母親終歸撒手西歸，個英俊的同事，娶了她，那時羅拔才六歲，他對家庭極感不滿，走出了十多天，把學年荒廢了，因此始終沒法領完整教育。十五歲時，且曾一度犯下入獄，出獄後，羅拔便出走加里福尼亞州，結識了一個十四歲的少女多倫斯，經過六年的戀愛，他們結婚後夫婦

方牙的齒

水。②假如你的牙是歪歪曲曲，不必想它——你到什麼年紀還可以把它弄正，這麼做法，自然越早越好。

③不要怕見牙科醫生（過後你祇有後悔吧）！

④祇好去看他兩次。


⑤祇不必怕吃，祇要吃完後用清水漱口。

（續前）

被擄後，曾做汽車夫，船上運貨工人，夜總行裡的舞領員等職業。開口，臨時，也寫些關於歌曲傳覽。

在那一個時期中的說，羅拔卡德非常艱苦，爲了要食煙草來解煙癮，照推測，今日羅拔被擄的因由也即在此。不過，羅拔那時正失業期間，飢寒迫，抽他解脫，自也難免；而今日羅拔已脫好吸煙的紅單，正勞苦的時候，心甘自願落，以致被逮捕拘，斷送自己的一生榮業！

羅拔被擄抵港的頭新聞片是一「紐羅達」(杜里沙)與合演，黃雲鵬唱，這片子目前已刊在利華台片，並定本月廿左右正式公映。關於這片，我們將有專文詳介，還寫恕不贅述了。

[illegible][illegible]

不孝有三
無後為大
秘製療治
男女
各症
包愈

專醫婦後十年廿
年未生過孩子的
婦女保証包有孕

無痛
無金
老手
精製

九龍
蘭啟
七道

立明是腎精師勝

△灣仔莊士頓道一八五號藥園英樓

舞廳改歌座
全港最第一
設備最完善

美式梳化椅
悅目又怡情

八時 鬼馬
重金 聘歌后 張月兒

歌唱領導：陳徽韓
歌唱策劃：鄭君綿

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

演出劇目：步君

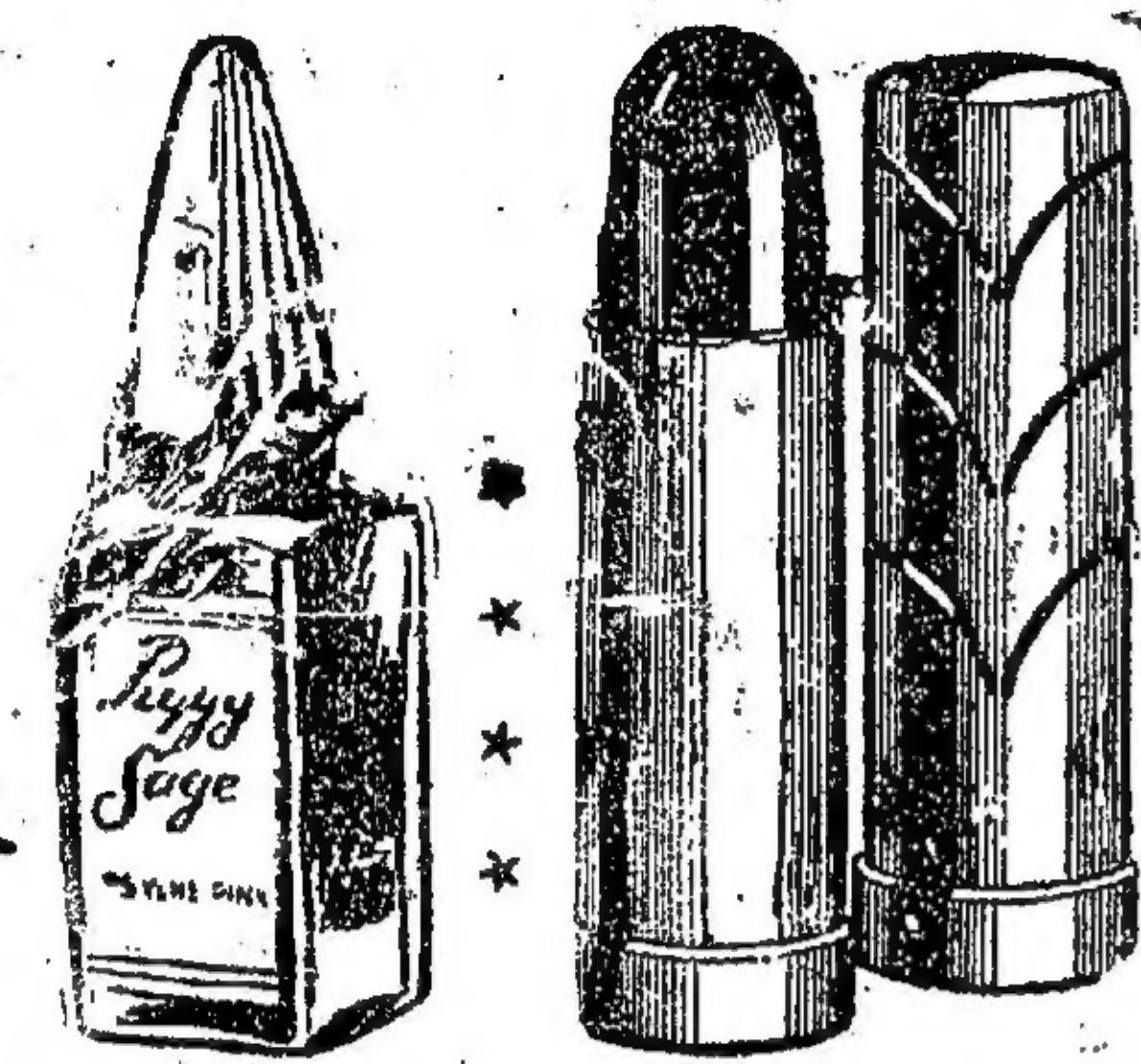
演出劇目：步君

[illegible]

工南光
g Sheung
g News
Road Central
Kong
ress: 2075
Box 62
月印督
社司
道轉德港香
電：部編編
二：部編編
三：部編編
四：部編編
五：部編編
六：部編編
七：部編編
八：部編編
九：部編編
十：部編編
十一：部編編
十二：部編編
十三：部編編
十四：部編編
十五：部編編
十六：部編編
十七：部編編
十八：部編編
十九：部編編
二十：部編編
二十一：部編編
二十二：部編編
二十三：部編編
二十四：部編編
二十五：部編編
二十六：部編編
二十七：部編編
二十八：部編編
二十九：部編編
三十：部編編
三十一：部編編
三十二：部編編
三十三：部編編
三十四：部編編
三十五：部編編
三十六：部編編
三十七：部編編
三十八：部編編
三十九：部編編
四十：部編編
四十一：部編編
四十二：部編編
四十三：部編編
四十四：部編編
四十五：部編編
四十六：部編編
四十七：部編編
四十八：部編編
四十九：部編編
五十：部編編
五十一：部編編
五十二：部編編
五十三：部編編
五十四：部編編
五十五：部編編
五十六：部編編
五十七：部編編
五十八：部編編
五十九：部編編
六十：部編編
六十一：部編編
六十二：部編編
六十三：部編編
六十四：部編編
六十五：部編編
六十六：部編編
六十七：部編編
六十八：部編編
六十九：部編編
七十：部編編
七十一：部編編
七十二：部編編
七十三：部編編
七十四：部編編
七十五：部編編
七十六：部編編
七十七：部編編
七十八：部編編
七十九：部編編
八十：部編編
八十一：部編編
八十二：部編編
八十三：部編編
八十四：部編編
八十五：部編編
八十六：部編編
八十七：部編編
八十八：部編編
八十九：部編編
九十：部編編
九十一：部編編
九十二：部編編
九十三：部編編
九十四：部編編
九十五：部編編
九十六：部編編
九十七：部編編
九十八：部編編
九十九：部編編
一百：部編編

即日隆重上市

Peggy Sage
「碧姬」



口唇膏

請注意下列顏色名稱

先購為妙 遲必欠奉

NAIL POLISH 指甲水

| | | | |
|-----------------|-----|----|----|
| BRONZE | 古銅色 | 紅光 | 紅光 |
| MOVER | 金花 | 紅光 | 紅光 |
| DARK BLAZE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| DUSTY ROSE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| EXTRA PALE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| FIRE WEED | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| FLAGSHIP | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| GINGER TEA | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| READY WINE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| HEARTBREAK PINK | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| MAD APPLE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| NATURELLE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| PLAIN | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| PSYCHE PINK | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| RAVING BEAUTY | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| RED BANANA | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| REGENCY | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| ROSE PEARL | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| SEQUINS | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| VICTORIAN ROSE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |
| VINTAGE | 紅光 | 紅光 | 紅光 |

NAIL POLISH, SHIMMERING

閃色指甲水

| | |
|-----------------------------|------|
| DARK BLAZE (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| DARK KNIGHT (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| FIRE WEED (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| GINGER TEA (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| HEARTBREAK (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| PSYCHE PINK (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| RAVING BEAUTY (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| SKYHIGH (SHIMMERING) | 閃色紅光 |
| VICTORIAN ROSE (SHIMMERING) | 閃色紅光 |

SHIMMERING LIPSTICKS

閃色口唇膏

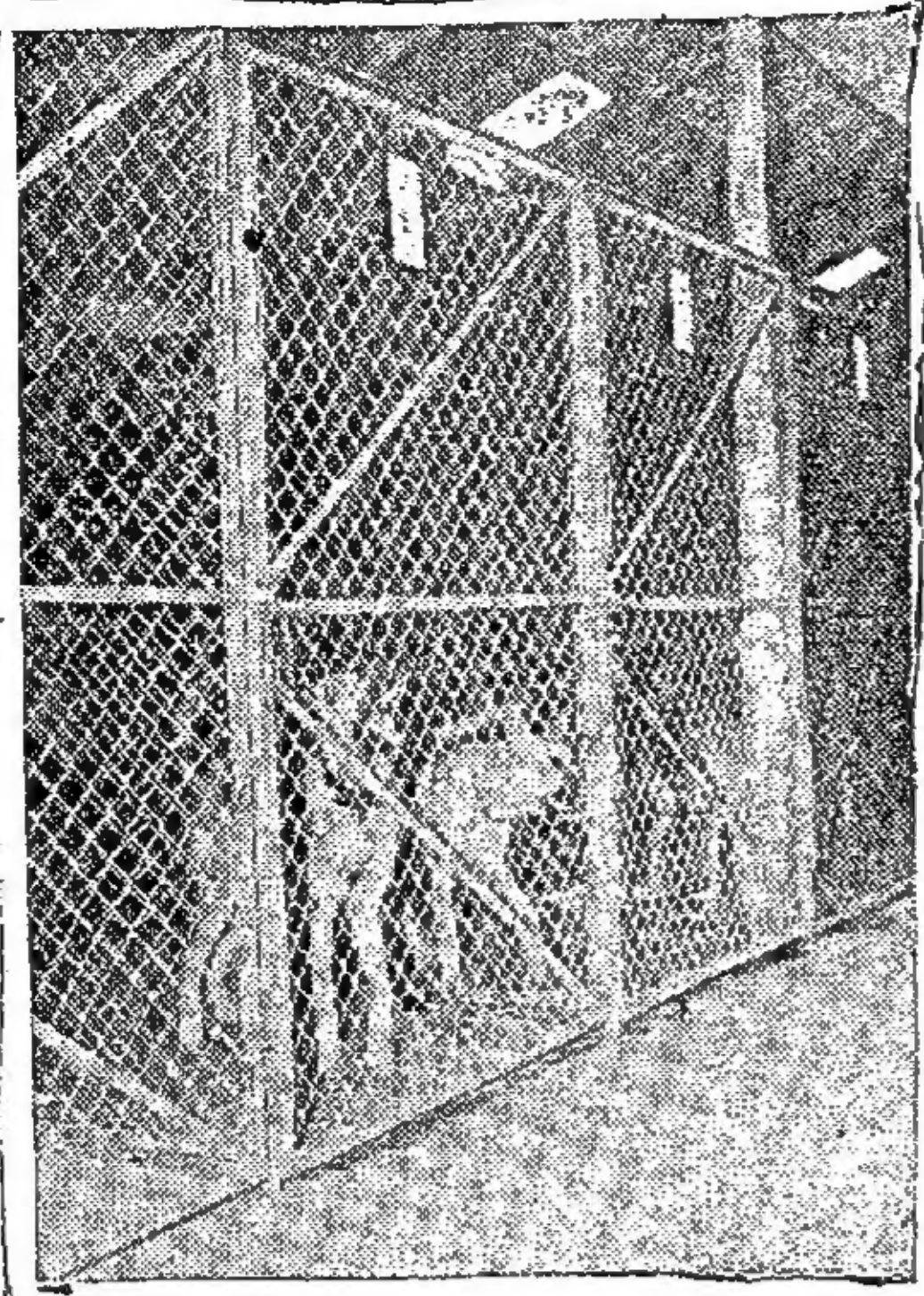
| | |
|-----------------|----|
| DARK BLAZE | 紅光 |
| FIRE WEED | 紅光 |
| HEADY WINE | 紅光 |
| HEARTBREAK PINK | 紅光 |
| HIGH FASHION | 紅光 |
| PSYCHE | 紅光 |
| RAVING BEAUTY | 紅光 |
| SKYHIGH | 紅光 |
| VICTORIAN ROSE | 紅光 |

SOLE AGENTS

ED. A. KELLER & CO., LTD.

總經理：大昌洋行

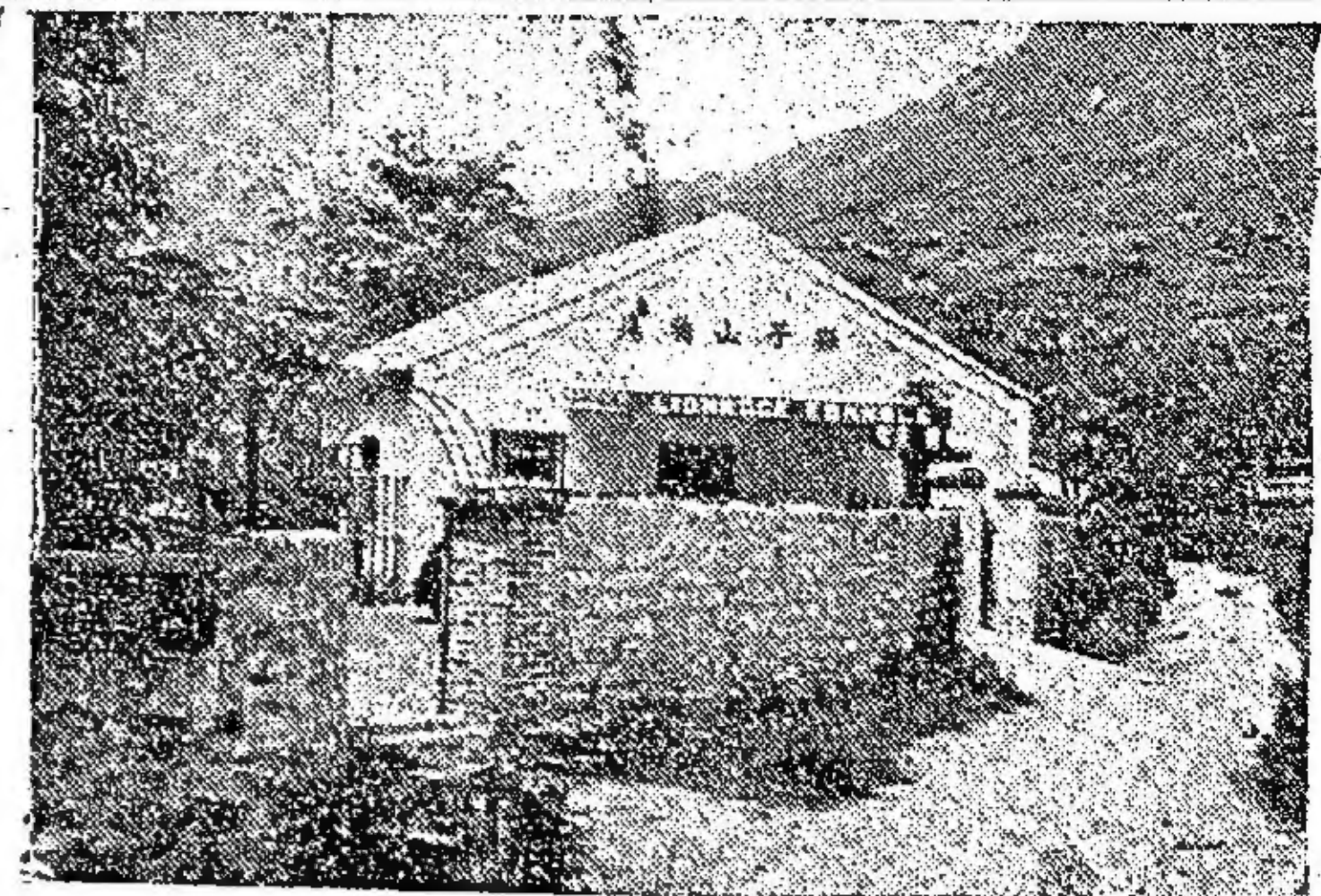
(各大商號大藥房均有發售)



狗之店酒狗台

狗之家 享高貴 受羨人

本報特稿
陸新大
林季廉

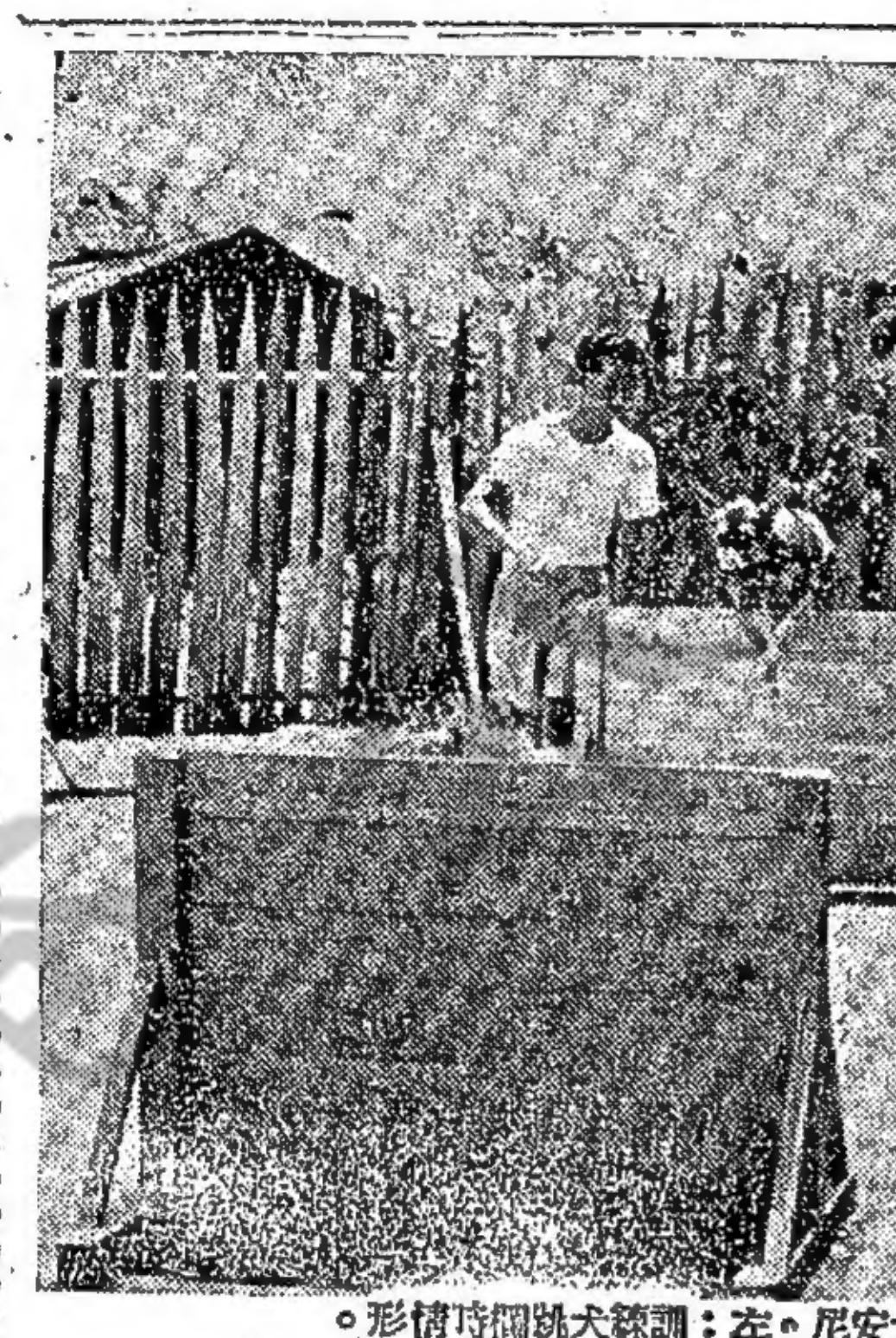


白蘭山狗場外觀

「學費每月一百五十元，伙食費每月一百五十元，雜費每月一百五十元，這是一隻狗在狗場的生活費。」

「狗場」是狗的家，狗在狗場裏生活，就像人在學校裏讀書一樣。狗場裏有狗場主，有狗場教師，有狗場學生。狗場主是狗場的主人，狗場教師是狗場的教員，狗場學生是狗場的學生。狗場主、狗場教師、狗場學生，他們共同組成了狗場這個大家庭。

狗場裏的狗，都是經過嚴格訓練的。它們不僅懂得基本的動作，還能完成各種複雜的任務。狗場主對狗的要求很高，他希望狗能成為一隻優秀的犬隻。



形情時時跳犬訓練：左：尼安大受之珍愛金人與金維古師犬訓：右白

狗場裏的狗，不僅是狗場主的寵物，也是狗場教師的助手。它們在狗場裏生活，接受著嚴格的訓練。狗場主希望狗能成為一隻優秀的犬隻，狗場教師希望狗能成為一隻優秀的犬隻。狗場學生希望狗能成為一隻優秀的犬隻。狗場主、狗場教師、狗場學生，他們共同組成了狗場這個大家庭。

狗場裏的狗，不僅是狗場主的寵物，也是狗場教師的助手。它們在狗場裏生活，接受著嚴格的訓練。狗場主希望狗能成為一隻優秀的犬隻，狗場教師希望狗能成為一隻優秀的犬隻。狗場學生希望狗能成為一隻優秀的犬隻。狗場主、狗場教師、狗場學生，他們共同組成了狗場這個大家庭。

本港應開建
癲瘋病院
由於黃綠醫生自設
常使患病者自殺

「本港目前尚無專門治療癲瘋病人的醫院，這對於病人的健康和安全都造成了威脅。我們建議政府興建一座癲瘋病院，以解決這個問題。」

「癲瘋病人的治療需要專業的醫療設備和技術。政府應該重視這個問題，為病人提供最好的治療。」

先發財後救命
看了令人痛心
有關當局必須查究

「在救濟院門口，我們看到許多無家可歸的人。他們在風雨中瑟瑟發抖，等待著救濟院的開門。有關當局應該加強對救濟院的管理，確保病人能得到及時的救治。」

「救濟院是無家可歸者的避風港，但也是許多問題的根源。有關當局應該加強對救濟院的管理，確保病人能得到及時的救治。」

周錫年住宅
接獲打單函

謀殺命案
警方發現線索

香港仔風光無限好
導泳女郎每時五元

（皇后戲院對面）電話：二四二五